

(オンライン研修) 「ストレスケアと肩こり・腰痛予防」 ご提案書

タイトル	「ストレスケアと肩こり・腰痛予防」
サブタイトル	～2つの幸せホルモン活用法～
講師名 プロフィール	<p>【氏名】古小路 颯太 (こしょうじ そうた)</p> <p>【保有資格】保健師・看護師、あん摩マッサージ指圧師、はり・きゅう師</p> <p>【略歴】</p> <p>大学卒業後、横浜市中区役所で行政保健師として勤務し、ウォーキング推進や感染症対策等の業務を担当する。しかしPC仕事で肩こりや腰痛を抱える同僚や地域の方と関わる中で、自らの手で症状を改善させる技術を身につけて貢献したいと考え、鍼灸マッサージの専門学校へ進学。</p> <p>免許取得後、スポーツマッサージ治療院で修業した後、兵庫県西宮市にマッサージ治療院「MoKkindo マッサージ」を開業。肩こりや腰痛の症状がある患者へマッサージ施術を行う。</p> <p>また、健康教育のパイオニア徳永京子保健師に師事し、地域や企業へ向けた「肩こり腰痛の予防のための健康講座」を行っている。治療と予防の両面から、心と身体のストレスを取り除き、健やかに豊かな一週間をサポートしている。</p>
ターゲット	全対象者
セミナー内容	<p>① 「ストレス」は知らぬ間に！</p> <ul style="list-style-type: none">・ストレス対処法・2つの幸せホルモン <p>② 「心のストレス」⇒「身体のストレス」</p> <ul style="list-style-type: none">・姿勢は心を映す鏡 <p>③ 【実技】心と身体のコリの解消法</p> <ul style="list-style-type: none">・姿勢改善・セルフケア <p>④ 質疑（10分）</p> <p>※オンラインの研修で、zoom等のWEBサービスを利用して行います。</p> <p>※姿勢チェックはリアルタイムでアンケートを取り、参加者の現状を把握しながら進めていきます。</p> <p>※質疑はチャットにて受付し、口頭でお答えいたします。</p>
ホームページ 連絡先	<p>https://www.mokkindo-m.jp/</p> <p>mokkindo.mar@gmail.com</p> <p>0798-77-7023</p> 